

«Рассмотрено»  
на заседании кафедры

*ассистента декана*

Зав. кафедрой

*С.В. Марикова*

Протокол № 1

«27» августа 2016 г.

«Согласовано»

Зам директора по НМР

*Н.А. Силаева*

«30» августа 2016 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ лицея № 6  
кандидат педагогических наук

*Т.Н. Ловничая* Т.Н. Ловничая

Приказ № 220  
«31» августа 2016 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 6 Ворошиловского района Волгограда»

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура»

для 1 «А», «Б» класса

Составила Лаптяну С.Н.,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

2016 - 2017 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-х классов составлена с учетом следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2015. (стандарты второго поколения).
- Приказ МО РФ от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
- Приказ МО РФ от 08.06.2015 № 576 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. N 253»
- Авторская программа «Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы». В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов МОУ Лицея № 6
- Учебный план МОУ Лицея № 6 для учащихся 1-4 классов, обучающихся по ФГОС на 2016-2017 учебный год.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### ***Общая характеристика курса***

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В авторской программе В.И. Ляха выделены следующие учебные разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков, умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Также в программу внесены изменения, в связи с региональным компонентом. Тема «Лыжные гонки» заменяется на тему «Кроссовая подготовка».

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивания учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса, со второго полугодия. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе

является игровой метод построения занятий в адаптивном периоде. Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры. При выборе *форм контроля* используются методики дифференцированного оценивания уровня физической подготовленности.

***Место учебного предмета, курса в учебном плане***

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 1 класс**

№ п/п	Раздел программного материала	Количество часов (уроков)
		1 класс
1	Знание о физической культуре	2
2	Способы физкультурной деятельности	2
3	Физическое совершенствование:	95
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в процессе урока
	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	- лёгкая атлетика	21
	- кроссовая подготовка	16
	- гимнастика с основами акробатики	18
	- подвижные и спортивные игры:	40
	<i>на материале гимнастики с основами акробатики</i>	8
	<i>на материале лёгкой атлетики</i>	8
	<i>на материале спортивных игр: футбол</i>	8
	<i>на материале спортивных игр: баскетбол</i>	8
	<i>на материале спортивных игр: волейбол</i>	8
<b>Итого:</b>		<b>99</b>

***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура»***

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6

октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### ***Содержание курса***

#### ***Раздел 1. Знания о физической культуре***

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### ***Раздел 2. Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### ***Раздел 3. Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Кроссовая подготовка.* Бег в равномерном темпе до 10 мин с чередованием ходьбы и бега по слабо пересечённой местности.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)*

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

*Знания о физической культуре*

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

#### *Способы физкультурной деятельности*

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

#### *Физическое совершенствование*

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### ***Описание учебно-методического обеспечения образовательного процесса***

УМК для учителя: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы». В.И.Лях – М.: Просвещение, 2014. Образовательная система «Школа России».

УМК для учащихся: «Физическая культура». 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2015. Образовательная система «Школа России».

Список дополнительной литературы:

1. Асмолов А.Г. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. От действия к мысли. - М.: Просвещение, 2012. - 152 с.
2. Верхлин В.Н., Воронцов К.А. Контрольно-измерительные материалы. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы. - Волгоград: Учитель, 2012.-48 с.
3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. 1-4 класс. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. - М.: Просвещение, 2013. - 200 с. - (Методическое пособие).



4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М.: Просвещение, 2011. - 96 с.
  5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. - М.: Просвещение, 2012. -223 с.
  6. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. - М.: Высшая школа, 2012. - 349 с.
  7. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. - (Библиотека учителя).
  8. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2011. - 144 с.
  9. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2012.-111 с.
  10. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. - 22-е изд., перераб. и доп. - М.: Советский спорт, 2011. - 144с.
- Электронные образовательные ресурсы:
- <http://www.edu.ru/> Федеральный портал "Российское образование"
  - <http://window.edu.ru> Единое окно доступа к образовательным ресурсам
  - <http://school-collection.edu.ru/> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
  - <http://fcior.edu.ru/> Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
  - <http://www.school.edu.ru/default.asp> Российский общеобразовательный портал
  - <http://katalog.iot.ru/> Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы.

### Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

№ урока	Название раздела (кол-во часов)	Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся, направленные на формирование УУД (к разделу или к каждой теме урока)	Домашнее задание	Дата (план)	Дата (факт)
1	Знания о физической культуре. 2 часа	Что такое физическая культура.	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развитие человека. Знакомятся с правилами ТБ на уроках физической культуры.	Без домашнего задания.		
2		Когда и как возникли физическая культура и спорт.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди. Знакомятся с правилами ТБ на уроках физической культуры.	Без домашнего задания.		
3	Физическое совершенствование. 11 часов	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокраще-	Без домашнего задания.		
4, 5		Легкая атлетика. Ходьба и бег.		Без домашнего задания.		
6, 7		Легкая атлетика. Ходьба и бег.		Без домашнего задания.		
8, 9		Легкая атлетика. Прыжки.		Без домашнего задания.		
10		Легкая атлетика. Прыжки.		Без домашнего задания.		
11, 12		Легкая атлетика. Бросок малого мяча.		Без домашнего задания.		
13		Легкая атлетика. Бросок малого мяча.		Без домашнего задания.		

			ний.	задания.		
14	Физическое совершенствование. 8 часов	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Усваивают основные понятия и термины в беге по слабо пересечённой местности и объясняют их назначение.	Без домашнего задания.		
15, 16		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Описывают технику выполнения бега по слабо пересечённой местности, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Без домашнего задания.		
17, 18		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Применяют беговые упражнения для развития выносливости.	Без домашнего задания.		
19, 20		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Без домашнего задания.		
21		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений по пересечённой местности, при этом соблюдают правила безопасности.	Без домашнего задания.		
22	Способы физкультурной деятельности. 1 час	Тренировка ума и характера.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня.	Без домашнего задания.		
23	Физическое совершенствование. 18 часов	Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.	Без домашнего задания.		
24		Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Без домашнего задания.		
25, 26		Гимнастика. Акробатика. Строевые упражнения.	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Без домашнего задания.		
27, 28		Гимнастика. Акробатика.		Без домашнего задания.		

		Строевые упражнения.	<p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p>	задания.		
29, 30		Гимнастика. Равновесие. Строевые упражнения.		Без домашнего задания.		
31, 32		Гимнастика. Равновесие. Строевые упражнения.		Без домашнего задания.		
33, 34		Гимнастика. Равновесие. Строевые упражнения.		Без домашнего задания.		
35, 36		Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье.		Без домашнего задания.		
37, 38		Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье.		Без домашнего задания.		
39, 40		Гимнастика. Опорный прыжок, лазанье	Без домашнего задания.			
41	Физическое совершенствование.	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики.	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития скоростных способностей, координации, выносливости, способности к ориентированию в пространстве.</p>	Без домашнего задания.		
42	8 часов	Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики.		Без домашнего задания.		
43, 44		Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики.		Без домашнего задания.		
45, 46, 47		Подвижные и спортивные игры. На материале лёгкой атлетики.		Без домашнего задания.		
48		Подвижные и спортивные игры. На материале		Без домашнего		

		лёгкой атлетики.	Используют подвижные игры для активного отдыха.	задания.		
49	Способы физкультурной деятельности. 1 час	Самоконтроль.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.	Без домашнего задания.		
50, 51	Физическое совершенствование. 8 часов	Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития внимания, силы, ловкости, координации. Используют подвижные игры для активного отдыха. Соблюдают правила безопасности.	Без домашнего задания.		
52, 53		Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики.		Без домашнего задания.		
54, 55		Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики.		Без домашнего задания.		
56, 57		Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики.		Без домашнего задания.		
58, 59	Физическое совершенствование. 8 часов	Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	Без домашнего задания.		
60, 61		Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.		Без домашнего задания.		
62, 63		Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.		Без домашнего задания.		
64, 65		Подвижные и спортивные игры. На материале спортивных игр: футбол.		Без домашнего задания.		
66, 67	Физическое	Подвижные и спортивные	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила	Без		

	совершенствование.	игры. На материале спорт. игр: волейбол.	безопасности.	домашнего задания.		
68, 69	8 часов	Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: волейбол.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Без домашнего задания.		
70, 71		Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: волейбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Без домашнего задания.		
72, 73		Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: волейбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Без домашнего задания.		
		Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.				
74, 75	Физическое совершенствование. 8 часов	Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: баскетбол.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Без домашнего задания.		
76, 77		Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: баскетбол.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Без домашнего задания.		
78, 79		Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: баскетбол.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Без домашнего задания.		
80, 81		Подвижные и спортивные игры. На материале спорт. игр: баскетбол.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Без домашнего задания.		
	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.					
82	Физическое совершенствование. 8 часов	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Усваивают основные понятия и термины в беге по слабо пересечённой местности и объясняют их назначение.	Без домашнего задания.		
83		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Описывают технику выполнения бега по слабо пересечённой местности, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Без домашнего задания.		
84		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Применяют беговые упражнения для развития выносливости.	Без домашнего задания.		
85		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокраще-	Без домашнего		

		местности.	ний.	задания.			
86, 87		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений по пересечённой местности, при этом соблюдают правила безопасности.	Без домашнего задания.			
88, 89		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Без домашнего задания.			
90	Физическое совершенствование. 10 часов	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	Без домашнего задания.			
91		Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	Без домашнего задания.			
92		Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Без домашнего задания.			
93		Легкая атлетика. Прыжки.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	Без домашнего задания.			
94, 95		Легкая атлетика. Прыжки.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.	Без домашнего задания.			
96, 97		Легкая атлетика. Метание.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Без домашнего задания.			
98		Легкая атлетика. Метание.					
99		Легкая атлетика. Метание.					